Черты характера и привычки счастливого человека.

“Мир это – ТЫ, живи в собственном раю.”

Продолжение статьи "Характерные особенности, свойства личности счастливого человека". Следующие шесть черт характера, привычек счастливого человека.

И это: умение учиться; умение прощать; чувство благодарности; умение давать безвозмездно (дарить); спонтанность и саморегуляция (самоконтроль); саморазвитие как самореализация и смысл жизни.

1. Умение учиться. *Счастье не оставляет шрамов. Мирные времена ничему нас НЕ учат.*

И мирные времена учат, но "доступнее всего объясняют" тяжелые времена. Чтобы быть счастливым, необходимо отпускать, забывать плохое, выбрасывать негатив из своей жизни. Но(!) прежде вы должны чему-то научиться. Не было бы ошибок – мы мало чему научились бы. Заковать сердце в броню или опасаться новых ошибок сюда не относится. Сделать

правильные выводы, кстати они легче всего даются, когда первые сильные эмоции выплеснулись, исчерпали себя. А выплескивать их надо обязательно! Иначе крышку сорвет! :)

Почему люди не учатся на ошибках – они воспринимают их только эмоционально, затем запирают свои негативные эмоции на замок и ходят, отравляя себя внутренними ядами. "Ошибки" еще надо попустить через разум, вот тогда отрицательные эмоции безболезненно и легко уйдут сами. Сделали выводы, получили опыт - выкинули негатив, положительные эмоции остались при вас, и освободилось место для новых положительных эмоций.

2. Умение прощать *– это свойство сильных, слабые не прощают.* Махатма Ганди. И эта сила доступна всем.

Нужно уметь прощать. Многие считают, что прощение - это признак слабости. Но слова “я прощаю тебя” вовсе не означают - “я слишком мягкий человек, поэтому не могу обижаться, и ты и дальше можешь портить мою жизнь, я не скажу тебе ни единого слова”, они означают - “я не позволю прошлому портить свое будущее и настоящее, поэтому прощаю тебя и отпускаю все обиды".(статусы про обиду и прощение)

Прощать других и прощать себя. Умение прощать других начинается с умения прощать себя. Если сомневаетесь, вспомните, вы весьма довольны всеми своими поступками, где участвуют также люди, которых вам надо простить. Если бы представился случай повторить все заново, один в один, вы бы это сделали? Если вы ответите “да”, то вам действительно не за что прощать себя и кого бы то ни было. Потому что это был ваш сознательный выбор. Если вы ответили "нет", то простите себя с любовью и признательностью за то, что вы делали все, что было в ваших силах, в вашем понимании на тот момент.

3. Благодарность, признательность (от слова "признавать", "знать").

Жизнь - сказочный, щедрый и потрясающий подарок. Каждый день благодарите небеса за чудо жизни. Всемирный Разум Вселенной любит благодарность точно так же, как и вы. Благодарите, и вы получите больше. Это факт, который я призываю вас проверить.

Открытие мощного потенциала благодарности Богу может привести вас к потрясающим результатам.

Заведите специальную "Книгу Благодарности" и записывайте туда все прекрасные вещи, за которые вы благодарны Вселенной. Вы увидите, что вы очень богаты, и осознание этого привлечет к вам еще большее богатство. Луиза Хей. Живительная благодарность

Благодарность дает чувство счастья и приносит новые блага. Будьте благодарны, в первую очередь, *в душе*, на словах – это только потом. Будьте благодарны вселенной, людям, обстоятельствам жизни и негативным событиям. Только так они дадут вам опыт и силу идти дальше с высоко поднятой головой и легким сердцем.

Как бы цинично это ни звучало, обратите сейчас внимание на слово “спасибо”:

Спасибо моим врагам - вы делаете меня сильнее.
Спасибо тем, кто меня любит - вы делаете меня лучше.
Спасибо тем, кому вообще все равно - вы нужны для массовки. (статусы про благодарность)

Спасибо моим врагам. Если бы не они, я бы не стал тем, кем я стал. Сальвадор Дали

И главное, будьте благодарны себе – цените все, что вы делаете, думаете, чувствуете.

4. Умение давать безвозмездно, дарить. *Рука*, *которая дарит розы*, *сохраняет их аромат*. Китайская пословица

Умение давать и дарить — это великий дар и проистекает он из умения принимать. Дарить свое положительное отношение, доброе слово, улыбку, время, внимание, любовь, уважение, ничего не требуя взамен, это признак богатства. Нам не страшно подарить безвозмездно только то, чего у нас достаточно. Осознание своего богатства дает ощущение счастья. В противном случае, если вы ожидаете что-то взамен, это отношения купли продажи, что тоже не есть плохо, оно определяет (нет, не в деньгах) ценность тех или иных вещей.

Чего вы боитесь потерять, вы уже потеряли. (статусы про страх потерять)

У вас есть только то, что вы не боитесь потерять, потому что *знаете*, как создать, найти его заново.

Не бойтесь кого-то или что-то потерять. Вы не потеряете того, что нужно вам по жизни. Теряется то, что послано вам для опыта. Остается все необходимое. (статусы про страх потерять)

Ко всему прочему, умение давать безвозмездно, дарить приводит к осознанию своей силы, щедрости, повышает самооценку, в конце концов!

5. Спонтанность и самоконтроль, саморегуляция.

Спонтанность - это способность совершать действия без видимой причины (от лат. spontaneus - самопроизвольный). Способность активно действовать под непосредственным влиянием собственных, внутренних побуждений. Это процессы, вызванные не внешними влияниями, а внутренними причинами.

Доверять своим побуждениям, потребностям, чувствам, эмоциям. Они все нужны, раз они есть – значит это то, что для вас сейчас нужнее всего.

Не относиться слишком серьезно ни к чему. Внести в свою жизнь элемент игры, знать ее правила или узнавать (вести дневник наблюдений, и замечать, какие причины вызывают какие последствия) и просто играть.

Спонтанность, как ни странно, начинается с самоконтроля. *Самоконтроль* – это не постоянный, тотальный контроль, это умение и способность отпускать контроль на время, когда нужно: расслабиться, отдохнуть, заниматься творчеством, избавиться от негатива и

т.д. Чтобы обрести свободу, начать действовать спонтанно, необходимо прибегнуть к помощи самоконтроля и сделать полную противоположность тому, что вы делаете регулярно, тому, как вы обычно поступаете в той или ной ситуации. Хотя бы один раз. И тогда вы будете точно знать – что все, что вы делаете - это ваш выбор, потому что он самый лучший для вас.

Рассмотрим на примере саморегуляции гнева (см. конец статьи “Характерные особенности, свойства личности счастливого человека”). В данном случае саморегуляция – это наличие и понимание выбора: либо выплеснуть гнев, либо высказать его в вежливой форме.

Если вы привыкли всегда сдерживаться, первое, что вам нужно сделать - сознательно высказать слова, выплеснуть спонтанно возникшие чувства на того, кто вызывает ваш гнев, обиду и т.д. В полном объеме. Нет, не бойтесь, этот человек все равно останется жив. То, что вы почувствуете после сравнимо разве что с полетом, когда от вас отвязали огромную гирю, намертво тянувшую вас вниз.

Если вы привыкли все время бурно реагировать – целенаправленно постарайтесь быть сдержанным, для того чтобы убедиться, что вы в состоянии это сделать при желании. Направьте все свои усилия не на предмет разговора, а на то, чтобы быть предельно вежливым и корректным.

Сделав это однажды, вы поймете, что реагируете так или иначе – потому что это пусть бессознательный, но наилучший выбор. И при желании вы можете поступить иначе.

6. Саморазвитие, ***самореализация***. *Человек рождается дважды: когда родился физически и когда понял зачем.*

Саморазвитие, оно же *самореализация*, самоактуализация, оно же *смысл жизни*. Сюда же входит делать то, что приносит радость или не делать вовсе, подождать, переключиться на что-то другое. Делиться своей радостью с другими: вы все равно ничего не потеряете, ведь источник вашей радости – в ваших руках, его изобилие в вашей власти.

Каждый человек, даже который ищет уже давно и никак не может найти смысл жизни – знает его! Он есть в глубине вашего сердца или сознания, если хотите. Смысл жизни даже не обязательно сформулировать словами, с ним нужно просто жить, пусть бессознательно понимая его.

Мудрость - это понимание и принятие сердцем, то есть когда поддерживается контакт сердца с интеллектом. Это и есть одна из высших целей каждого человека, который желает обрести внутренний мир и ясность души. Лиз Бурбо

Если вы до сих пор не поняли (но хотите сформулировать словами в чем смысл вашей жизни), то только потому, что пока так лучше для вас. Нужно быть готовым познать, и принять, и начать воплощать его в жизнь.

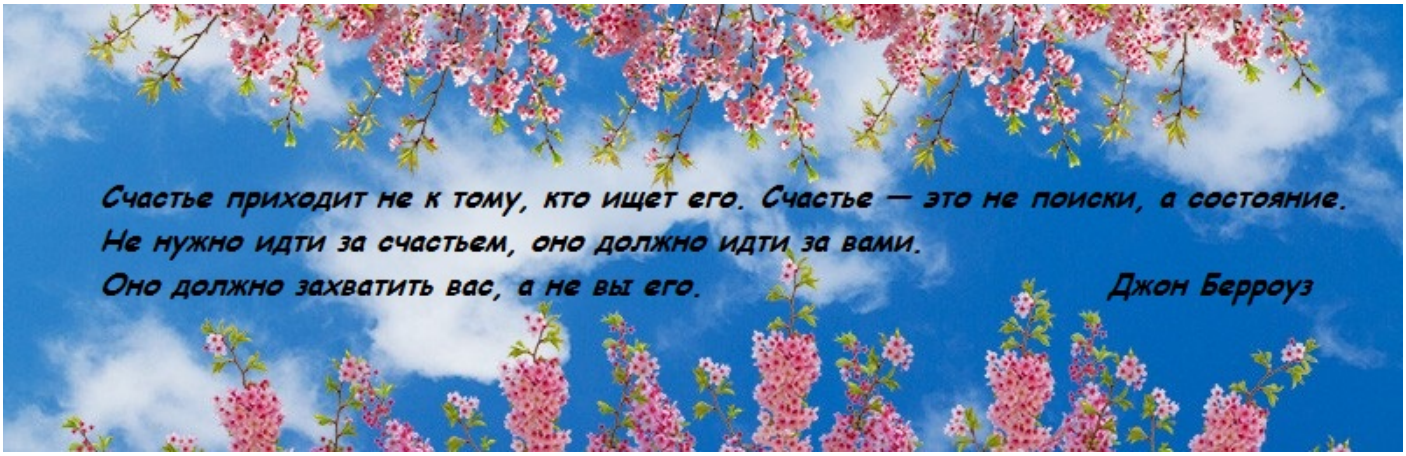
Вы ближе всего к своему смыслу жизни, когда вы делаете что-то с удовольствием, на благо себе и другим, или, по крайней мере, точно не во вред.

Смысл жизни отчетливо прояснится в вашем сознании, если подготовить для него почву. Какие эмоции в вас преобладали бы, если вам раскрылся этот смысл? Представьте, прочувствуйте, проникнетесь этим состоянием.

Возвращайтесь к этим ощущениям каждый день и несколько раз на дню. Это и есть пригласительный билет для понимания вашего смысла жизни.

И последнее. Что бы вы ни увидели, услышали, узнали, как бы заманчиво это ни выглядело и ни звучало, скольким бы людям ни пошло на пользу, всегда примеривайте это на себя – а оно вам надо? А оно вам подходит?

“Мир это – ТЫ, живи в собственном раю.”



Черты характера и привычки счастливого человека.

Оцените статью:

Rating 4.64 (7 Votes)

Другие статьи, которые могут быть вам интересны:

- Секреты счастья, успеха и гармонии. Мотиваторы.
- Составляющие счастья. Балансная модель - 4 качества жизни.
- Причины неудач. Или что нужно, чтобы достичь поставленной цели? Психокибернетика.
- Секрет: цитаты, афоризмы и лучшие высказывания об успехе из фильмов "Секрет".
- Осознанность: что это такое и что она дает.

Назад: Что доступно каждому: правильное мышление и жизнь как произведение искусства.

Характерные особенности, свойства личности счастливого человека. Вперед:

Комментарии

 # Лев 13.03.2013 19:51 **+1**
Интересная статья!
Ответить

 # Лана 17.09.2013 22:17 **+2**
Прекрасная статья!Как много интересного и поучительного!
Ответить

 # Sunrise 15.10.2013 22:40 **+1**
Спасибо за отзыв. Рада за вас! :-)
Ответить

Обновить список комментариев

Добавить комментарий

Данная форма предназначена только для комментирования текущих публикаций. Если у вас есть вопрос психологу, то его следует задавать здесь.

Имя (обязательное)

E-Mail

Подписаться на уведомления о новых комментариях

Нажимая на кнопку "Отправить", я принимаю условия пользовательского соглашения и политики конфиденциальности, а также даю согласие на обработку персональных данных

Отправить

НАШИ РУБРИКИ

- ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗНАКОМСТВ
- СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ
  - ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
  - ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
  - КАК ПОХУДЕТЬ
  - ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ
  - КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ
- ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ
  - ЗАЧЕМ ЖИТЬ
  - КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
- ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ
- НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО

- ИСТОРИИ УСПЕХА "НЕУДАЧНИКОВ"
- РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ (РЕЦЕНЗИИ)
- МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ (РЕЦЕНЗИИ)
- КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ (РЕЦЕНЗИИ)
- ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ, АФОРИЗМЫ И СТАТУСЫ
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛУЧАИ
- НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ
- ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
- МОТИВАТОРЫ
- ПРИТЧИ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ПРАЗДНИКИ
- ИЗВЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИ

ЛЕНТА ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГУ

- Как избавиться от страха действия, как поверить в себя? Как убрать этот сковывающий ступор?

- Знакомство в интернете закончилось кошмаром.
- Дочь скатилась с 4-5 на 3-2 в 14 лет.
- Инвалидность мешает отношениям. Загнала себя в депрессию.
- Я хотела бы избавиться от общения с бывшим мужем, потому что он хочет продолжать общение.

Лента комментариев

ЦИТАТА ДНЯ

“В серьезных делах следует заботиться не столько о том, чтобы создать благоприятные возможности, сколько о том, чтобы их не упустить.”

Франсуа де Ларошфуко

О проекте:

Связаться с нами

Пользовательское соглашение

Политика конфиденциальности

Поиск по сайту

Обратите внимание:

Задать вопрос психологу

Приглашаем психологов

Наши психологи

Отзывы о психологах

Словарь психологических терминов

© Психология счастливой жизни. Все права защищены.

При использовании материалов сайта активная ссылка на сайт psycabi.net обязательна.